














加熱早見表

あたためる

メニュー名		加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法	
				自動加熱	
				設定キー・メニュー番号	分量
飲み物	牛乳	冷蔵	—	4 牛乳・酒	1～4杯 (牛乳 1杯200mL) (コーヒー1杯150mL)
	コーヒー	常温	—		
	お酒	常温	—	4 牛乳・酒 →  (弱)	1～4杯(1杯180mL)
ごはん・弁当・パン類	ごはん・おこわ 	常温	しっとりさせたいとき	3 スポットスチーム	1杯(150g)
		常温・冷蔵	急ぐとき	2 しっとりあたため	1～4杯(1杯150g) ※1～2杯のときは  (弱)
				あたため	1～4杯(1杯150g) ※4杯のときは  (強)
		冷凍	—		100～300g
	市販のパックごはん	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき		
	いなりずし	冷蔵	—	3 スポットスチーム →  (弱)	3個(150g)
	巻きずし	冷蔵	—	3 スポットスチーム →  (弱)	4切れ(160g)
	ピラフ・焼きめし	常温・冷蔵	—	あたため	100～400g
		冷凍	—		250～400g
コンビニ弁当	常温・冷蔵	—	あたため	—	
ごはん・弁当・パン類	ロールパン フランスパン	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。	
			急ぐとき		
		冷凍	香ばしくさせたいとき		
			急ぐとき		
ハンバーガー おかずパン (カレーパン・焼きそばパンなど)	常温・冷蔵	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。		
		急ぐとき			
カレー・シチュー・汁物	汁物(みそ汁)	常温・冷蔵	—	あたため →  (強)	1～2杯(1杯150mL)
	カレー・シチュー	常温・冷蔵	—	あたため →  (弱)	200～400g
		冷凍	—	あたため →  (強)	
カレー・シチュー・汁物	レトルトカレー	常温	パックのまま	手動で加熱します。	
			容器に移しかえて	あたため →  (弱)	200～400g
蒸し物・煮物	中華まん	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき	3 スポットスチーム	1個(70～110g) ※1個が110gのときは  (強)
				2 しっとりあたため →  (強)	1～4個(1個70～110g)
			急ぐとき	手動で加熱します。	
				冷凍	しっとりさせたいとき
		急ぐとき	手動で加熱します。		
			シュウマイ	常温・冷蔵	しっとりさせたいとき
急ぐとき	2 しっとりあたため	5～12個(160g)			
冷凍	しっとりさせたいとき			あたため	
	急ぐとき			2 しっとりあたため(冷凍) →  (弱)	あたため

- 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 操作方法については、**取扱説明編 2ページ** にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

(mL=cc)

手動加熱				付属品・棚位置	ラップの有無 または水位	ワンポイント アドバイス等				
メニュー番号(出力・温度)	分量	目安時間								
35 レンジ→600W	牛乳 1杯200mL コーヒー1杯150mL	約1分40秒	—	—	●加熱前、加熱後もかき混ぜる。					
	180mL	約1分10秒								
自動で加熱します。										
36 蒸し物(強)	1杯(150g)	約10分	角皿を上段	水位2まで	●スポットスチームで加熱するときは、角皿の右端に置く。					
35 レンジ→600W		約1分20秒	—	—	●固めのときは、水を振りかける。					
		約2分30秒	—	ラップ有	●皿にのせるか、容器に入れる。					
36 蒸し物(強)	1個(200g)	約10分	角皿+調理網を上段	水位2まで	●パッケージのフタをはがし、調理網にのせる。					
35 レンジ→600W		約1分10秒	—	—	●パッケージのフタを少しはがし、庫内の中央に置く。					
自動で加熱します。			角皿を上段	水位2まで	●皿にのせ、角皿の右端に置く。					
35 レンジ→600W	1人分(250g)	約1分50秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。					
		4～5分	—	ラップ有	●あらかじめ、よくほぐしておく。					
35 レンジ→600W	1個(500g)	約1分40秒	—	—	●具の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。					
40 ウォーターグリル(予熱無)	2個・2切れ (約80g)	7～8分	角皿+調理網を上段	水位1以上	———					
35 レンジ→600W		10～20秒	—	—	●時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。					
40 ウォーターグリル(予熱無)		約9分	角皿+調理網を上段	水位1以上	———					
35 レンジ→600W		20～30秒	—	—	●時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。					
40 ウォーターグリル(予熱無)	1個(100g)	10～11分	角皿+調理網を上段	水位1以上	●具の種類により加熱時間が異なるので、様子を見ながら加熱する。					
35 レンジ→600W		20～30秒	—	—	●時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。					
35 レンジ→600W	1杯(150mL)	約1分30秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。					
35 レンジ→600W	1人分(200g)	約1分50秒	—	ラップ有	●加熱後、かき混ぜる。					
		約5分			●底の平らな浅い容器に入れ、加熱途中、一度取り出してかき混ぜる。 ●加熱後、かき混ぜる。					
36 蒸し物(強)	1袋(200g)	14～15分	角皿+調理網を上段	水位2まで	●レトルトパックはレンジ加熱では、絶対にしない。					
35 レンジ→600W		約1分50秒	—	ラップ有	●加熱後、かき混ぜる。					
自動で加熱します。			角皿+調理網を上段	水位2まで	●スポットスチームで加熱するときは、調理網の右端に置く。					
36 蒸し物(強)	1個 (70～80g)	約18分			—	ラップ有	●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包む。 ※あんまは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。			
35 レンジ→600W		50秒～1分		水位2まで			ラップ有	●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包む。加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。 ※あんまは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。		
36 蒸し物(強)		約20分			—	ラップ有				
35 レンジ→600W		1分20秒～1分30秒								
自動で加熱します。			角皿+調理網を上段	水位2まで	●スポットスチームで加熱するときは、調理網の右端にのせる。					
36 蒸し物(強)	12個(160g)	約11分				—	ラップ有	●両面に水を振りかける。		
35 レンジ→600W		約2分								
36 蒸し物(強)		約12分							水位2まで	———
35 レンジ→600W		約3分								